

Zmiana przekonań

PLAN PROCESU - PRZYKŁAD

1. PRZEKONANIE A

Wierzę, że A jest
prawdą

"Ludziom nie warto ufać"

2. WĄTPLIWOŚĆ

Nie jestem pewna
czy "A jest prawdą"

"Nie wszyscy są tacy sami.
Nie zawsze tak jest"

4. PRZEKONANIE B

Wierzę, że B jest
prawdą

"Są ludzie, którym
można zaufać"

3. OTWARTOŚĆ

Być może B jest
prawdą

Są ludzie, którym warto
zaufać"

Zmiana przekonań

Jak przejść z punktu Przekonań A do Przekonań B?

Przechodząc z punktu 1 do 2 zadaj sobie dwa pytania:

1. Czy to na pewno jest myśl prawdziwa?
2. W jakich sytuacjach nie jest prawdziwa?

Pytanie pierwsze będzie pretekstem do refleksji nad Twoją myślą - przekonaniem. Drugie zaś pytanie to punkt wyjścia nad do poszukania sytuacji(realnych), w których to przekonanie nie było prawdziwe.

Nie spiesz się z odpowiedziami. Dokładnie sobie przeanalizuj sytuacje. Aby proces był skuteczny należy dać sobie czas na refleksję i znalezienie odpowiedzi.

Sposobem na przejście z punktu 2 do punktu 3 jest wypróbowanie nowego sposobu myślenia. Chodzi o przetestowanie nowego przekonania zupełnie bez zobowiązań, z ciekawością i swobodną otwartością posługując się pytaniami:

1. Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, jak bym się czuł?
2. Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, co by się zmieniło w moim życiu?
3. Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, jak by się zmieniło moje zachowanie?

Celem tych pytań jest sprawdzenie jak byś odbierała świat, gdybyś w te przekonania wierzyła. Zapisz sobie odpowiedzi na powyższe pytania na kartce i wracaj do nich, żebyś zobaczyła, że dobrze się z nimi czujesz. Jeśli nowe przekonanie będzie do Ciebie przemawiało zostanie z Tobą.

Zmiana przekonań

PLAN TWOJEGO PROCESU

**1.
PRZEKONANIE A**

2. WĄTPLIWOŚĆ

**4.
PRZEKONANIE B**

3. OTWARTOŚĆ